

## PLANNING FITNESS E ACQUAFITNESS DAL 02 AL 08 SETTEMBRE 2019

LUNEDI' 02/09		MARTEDI' 03/09		MERCOLEDI' 04/09		GIOVEDI' 05/09		VENERDI' 06/09		SABATO 07/09
PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	Rotazione
	09.30-10.15 STEFANIA		9.30-10.15 JENNIFER		9.30-10.15 CHIARA		9.30-10.15 STEFANIA		9.30-10.15 CHIARA	
10.00-10.45 ALICE HYDROBIKE V.G	POSTURALE	10.00-10.45 MICOL	PILATES	10.00-10.45 CAROLA	GINN. DOLCE	10.00-10.45 CHIARA	PILATES	10.00-10.45 ALICE	GINN. DOLCE	
	10.30-11.15 STEFANIA	ACQUAGYM V.G.	10.30-11.15 JENNIFER	ACQUAFIT	10.30-11.15 CHIARA	HYDROBIKE V.G	10.30-11.15 STEFANIA	ACQUAFIT	10.30-11.15 CHIARA	10.30-11.00 ADDOMINALI
11.00-11.45 ALICE ACQUAGYM	PILATES	11.00-11.45 MICOL ACQUACIRCUIT	TOTAL BODY	11.00-11.45 CAROLA ACQUACIRCUIT	GAG	11.00-11.45 CHIARA ACQUAGYM	POSTURALE	11.00-11.45 ALICE HYDROBIKE V.M.	TOTAL FIT BODY	11.15-12.00 FITNESS
	12.30-13.15 CHIARA		12.30-13.15 JENNIFER		12.30-13.15 CHIARA		12.30-13.15 STEFANIA		12.30-13.15 CHIARA	12.15-13.00 ACQUAFITNESS
12.45-13.30 ALICE ACQUACIRCUIT	CIRC. TRAINING	12.45-13.30 MICOL ACQUAFIT	GAG	12.45-13.30 CAROLA HYDROBIKE V.G.	SLIDERSFIT	12.45-13.30 CHIARA ACQUACIRCUIT	FUNCTIONAL TR.	12.45-13.30 ALICE ACQUAGYM	GAG	
PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	
18.30-19.15 MICOL ACQUACIRCUIT	18.30-19.15 STEFANO STEP COREO	18.30-19.15 CAROLA ACQUAGYM	18.30-19.15 MIRKO CIRCUIT TRAINING	18.30-19.15 BEATRICE HYDROBIKE V.G	18.30-19.15 LIS STEP	18.30-19.15 MICOL ACQUACIRCUIT	18.30-19.15 LARA GAG	18.30-19.15 CAROLA ACQUAGYM	18.30-19.15 LARA PILATES	
19.15-20.00 MICOL HYDROBIKE V.M.	19.30-20.15 STEFANO INSANY-T	19.15-20.00 CAROLA ACQUACIRCUIT	19.30-20.15 MIRKO GAG	19.15-20.00 BEATRICE ACQUAMIX	19.30-20.15 LIS PILATES	19.15-20.00 MICOL HYDROBIKE V.M.	19.30-20.15 LARA FITBALL TONE	19.15-20.00 CAROLA ACQUACIRCUIT	19.30-20.15 LARA FUNCTIONAL CI.	
20.15-21.00 MICOL ACQUAGYM V.G.		20.15-21.00 CAROLA HYDROBIKE V.G		20.15-21.00 BEATRICE ACQUACIRCUIT		20.15-21.00 MICOL ACQUAGYM V.M.		20.15-21.00 CAROLA HYDROBIKE V.G.		

## CORSI FITNESS

- **GINNASTICA POSTURALE:** insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio del corpo per migliorare la postura e il controllo del corpo.
- **PILATES:** attività di stiramento del corpo, per tonificare e migliorare la fluidità dei movimenti
- **GAG:** tonificazione intensa gambe addominali e glutei
- **TOTAL BODY:** esercizi aerobici, a corpo libero o con attrezzi per migliorare l'attività cardiovascolare
- **TOTAL FIT BODY:** total body arricchito dall'uso di elastici
- **INSANY-T:** esercizi di resistenza combinati con esercizi di potenziamento per tutto il corpo, intervallato da passi di aerobica
- **CIRCUIT TRAINING:** allenamento a circuito in cui si sfrutta la forza del corpo
- **GINNASTICA DOLCE:** corso ideato per aumentare mobilità articolare, funzionalità e benessere
- **SLIDERSFIT:** divertentissimo corso aerobico con l'uso di pattine per scivolare
- **FUNCTIONAL TRAINING:** allenamento funzionale per tutto il corpo
- **STEP:** tonificazione aerobica con l'aiuto dello step, anche nella versione coreografata
- **ADDOMINALI:** corso intensivo dedicato all'allenamento e la tonificazione della pancia

## CORSI ACQUA FITNESS

- **ACQUAGYM:** aerobica in acqua con e senza l'utilizzo di piccoli attrezzi, distinta tra V.G. (vasca grande 150cm) e V.M. (vasca media 120cm)
- **HYDROBIKE:** la classica cyclette in acqua con esercizi per la tonificazione e il potenziamento di tutto il corpo, distinta tra V.G. (vasca grande 150 cm) e V.M. (vasca media 120 cm)
- **ACQUAFIT:** acquagym in vasca alta (1,50 cm) con l'ausilio di cinture o tubi
- **ACQUACIRCUIT:** Circuito in vasca media in cui si alternano grandi attrezzi (bike, tapis roulant, jump), piccoli attrezzi (step, galleggianti, tubi) e corpo libero, ideale per variare ad ogni lezione
- **AQUAMIX:** Un mix di acquagym in vasca alta e bassa



Via Onetto, 4 – 21040 Jerago con Orago  
Tel. 0331/1640001 – Fax 0331/6140002  
Mail: [jerago@gestisport.com](mailto:jerago@gestisport.com) –  
[www.gestisport.com](http://www.gestisport.com)

## MODALITÀ DI PRENOTAZIONE CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS

Le prenotazioni sono effettuabili sin dalle ore 00.00 di 8 giorni prima rispetto al giorno del corso desiderato sul nostro sito internet, tramite telefonata allo 0331.1640001o di persona direttamente alla reception. Non sarà possibile prenotare via mail. Se effettuate le prenotazioni online e desiderate un promemoria, lasciate il vostro indirizzo mail in reception: il sistema genera automaticamente una mail per ogni vostra prenotazione o cancellazione

### PROCEDURA DI PRENOTAZIONE ONLINE

Collegarsi al sito [www.gestisport.com](http://www.gestisport.com) (si consiglia di scaricare Google Chrome)

- ✓ Cliccare IMPIANTI e selezionare il centro di JERAGO CON ORAGO
- ✓ Cliccare il bottone PRENOTA ORA

Inserire **NOME UTENTE** (nome.cognome – es. mario.rossi)

Inserire **PASSWORD** (data di nascita completa – es 02071982. Sarà possibile poi modificarla dopo il primo accesso)

- ✓ Cliccare LOGIN
- ✓ Selezionare dal menù a tendina la categoria (FITNESS/ACQUAFITNESS)
- ✓ Selezionare il relativo servizio da prenotare
- ✓ Cliccare su VISUALIZZA CORSI

E' possibile prenotare solo le lezioni contrassegnate in **VERDE**, cliccando su prenota, poi conferma; attendere qualche secondo per la conferma.

In caso di esaurimento posti la casella sarà **ROSSA**, ma sarà possibile inserirsi in lista d'attesa.

Nel caso il corso presenti un **LUCCHETTO VIOLA**, il corso è temporaneamente chiuso o sospeso, chiedere informazioni in cassa.

Per **disdire** una prenotazione/lista d'attesa cliccare su ELIMINA e attendere qualche secondo per la conferma.

### MODALITA' PER LA DISDETTA AI CORSI

La disdetta dev'essere effettuata: entro 1 ora dall'inizio del corso

Si può fare la disdetta via web, o tramite telefono. La mancata disdetta comporterà un blocco temporaneo di 7 giorni nei quali sarà impossibile prenotarsi, sarà tuttavia possibile frequentare i corsi già prenotati.